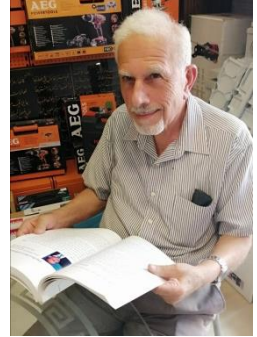


الصحة و الحياة الهادئة (من مدرسة الحياة)



تعتبر الحياة الهادئة اليوم تحديًا للمجتمع الحديث. حيث بتنا أمام مجتمعات تتميز بالمدن المزدهمة، والتكنولوجيا المتداخلة، وضغوطات العمل والحياة اليومية وكل ذلك يحول دون الحصول على حياة هادئة. لكن رغم ذلك، يُصبح إيجاد السلام أمراً سهلاً إذا تمكن الانسان من التحكم بمجموعة من السلوكات و التصرفات والسيطرة عليها.

1- تعريف الحياة الهادئة

الحياة الهادئة هي كل ما يطمح إليه الانسان في الحقيقة: عمل هادئ ، يتطور فيه ببطء، ودون نفاذ صبر، صداقات هادئة دون أحداث درامية أو مواقف بطولية، علاقة هادئة دون أعباء...

2- صفات الشخصية الهادئة: تتميز الشخصية الهادئة بمجموعة من الصفات نذكر منها:

- مهارة الإصغاء: يستمع الشخص الهادئ إلى من يتكلم معه بشكل جيد،
- قوة الملاحظة: يراقب الشخص الهادئ الأمور من حوله، فهو لا يقضي وقته في التثرثرة، ممّا يضيف إليه طاقةً تُمكنه من ملاحظة ما يجري حوله بدقة، لتتكوّن لديه نظرة شاملة للموقف.
- التفكير قبل التكلم: يُفكر الشخص الهادئ في الكلام قبل أن ينطق به، فعادةً ما يصمت الجميع عندما يتكلم هذا الشخص، إذ يعرف الجميع بأنّ لديه أمراً مهماً ليقوله، حيث إنّه يختار كلماته بحذر حتى لا يجرح أحداً، ولا يُسبّب الإهانة لأحد، ويتحدّث بشكلٍ موجز، ويدخل في صلب الموضوع، ويدلي بما لديه من كلام.

- التعامل بمودة: تُعتبر شخصية الشخص الهادئ ودودة للغاية، مما يجعل الآخرين يشعرون بالراحة معه، كونه يمتلك القدرة على الاستماع، والمزاج الهادئ، والكلام المُنتقى بعناية، كما أنه لا يُسبب الشعور بالرهبة والخوف لمن حوله، فهو ليس صاخباً، ولا متهوراً في أفعاله.
- القدرة على الإنجاز الفردي: يحتاج الشخص الهادئ إلى قضاء الوقت بمفرده، فهذا الوقت يمنحه الطاقة والتركيز على الإنتاج، لأنه يستطيع الإنجاز بشكل أكبر عندما يكون وحده.
- القدرة على تهدئة الأجواء: يمتلك الشخص الهادئ القدرة على تهدئة الآخرين من حوله، وتخليصهم من التوتر.
- حب العزلة: يجد الشخص الهادئ في العزلة الإلهام الذي يحتاجه لتحفيز الإبداع لديه في المجالات التي يتميز بها.
- القدرة على مواجهة المشاكل: يتعامل الشخص الهادئ مع المشكلة عند حدوثها، بحيث لا يُؤجل معالجتها، كما لا يشعر بالقلق بشأنها قبل أن تحدث.
- عدم جلد الذات: لا يجلد الشخص الهادئ نفسه على الأخطاء التي ارتكبها، كما لا يلوم نفسه على الشعور بالضعف، حيث إنه يُعامل نفسه بلطفٍ وعطف، ويعلم أن في الحياة الجيد والسيئ من الأمور، كما يثق بقدرته على التأقلم مع الحظ العاثر، ويؤمن بقدرته على التعامل مع الأخطاء، بالإضافة إلى ذلك فإنه يتميز بقدرته على عيش اللحظة، والإحتفال بالنجاح، والإحساس بالأمور الحسنة في الحياة.
- إدراك تصرفات الآخرين بوعي: لا يُبالغ الشخص الهادئ بالتفكير في تصرفات الآخرين، حيث إنه يدرك إمكانية تصرف الأشخاص بغرابة في بعض الأحيان، فلا يلوم نفسه على تصرفاتهم اتجاهه، بالإضافة إلى ذلك فإن الشخص الهادئ يلمس الأعداء للآخرين، ولا يضع لهم معايير مرتفعة، حيث إنه يعلم أن الأخطاء واردة الحدوث دائماً، مهما بذل الإنسان جهده.

- إيجاد الحلول الوسطية: يبحث الشخص الهادئ عن الحلول الوسطية دائماً، فالأمور لديه ليست باللون الأبيض، أو اللون الأسود.
 - النشاط الدائم: يحافظ الشخص الهادئ على نشاطه حتى في الأيام التي يشعر بالحزن فيها، بحيث لا يركن إلى الكسل، أو الابتعاد عن الناس، إنما يبقى نشيطاً ولا يدع أيّ من مهامه لتتراكم عليه.
 - ردة الفعل المناسبة: لا يُبالغ الشخص الهادئ بردة فعله على الأحداث، إذ لا يجعل من الأخطاء الصغيرة مصائباً كبيرة.
 - القدرة على الاسترخاء: يمتلك الشخص الهادئ القدرة على الاسترخاء، حيث يستطيع التوقف عن التفكير في العمل، أو التفكير بالأخطاء فيه، إذ يمتلك القدرة على عدم التفكير في العمل في وقت الراحة، ويمكنه قضاء وقت فراغه مُسترخياً.
- 3- عادات الشخصية الهادئة: توجد عدّة عادات يمارسها أصحاب الشخصية الهادئة

تُميّزهم عن غيرهم، ومنها ما يأتي:

- ممارسة المشي يومياً، للحصول على الصّفاء الذهني، والراحة النفسية.
- عدم الإستعجال، وترك متسعٍ من الوقت للوصول إلى المكان المرغوب، وفي حال حدوث أمر طارئ يمكن التعامل معه من خلال تأجيل أحد المواعيد في الجدول اليومي، فالعجلة تُعكّر الشّعور بالهدوء والسّلام الداخلي.
- اعتماد الأولوية للعناية بالنفس، فلا شيء يقف في طريق الحصول على قسطٍ كافٍ من النّوم، أو تناول الطّعام الصّحي.
- الإعتماد على روتين يومي، بحيث يضمن أداء الكثير من الأعمال بنفس الطريقة وبنفس الوقت، ممّا يُخفّف من الضّغوط اليومية.
- الابتعاد عن الضغوطات، والتوتر، والصراعات في الوقت المناسب، من خلال الخروج إلى مكان آخر، أو تغيير الغرفة، وذلك للتفكير بهدوء، والوصول إلى وجهة نظر جيدة.

- مهارة رفض القيام ببعض الأمور التي يطلبها الناس، والتي تُسبب الإرهاق والتوتر، وقول كلمة لا لهم، دون التسبب بالإهانة لأحدهم، أو الإضرار إلى تبرير الموقف لهم، بحيث لا يتم تكليف النفس فوق طاقتها.

تثير الشخصية الهادئة غبطة الآخرين من حولها في كثيرٍ من المواقف، فبينما يشعر الكثير من الأشخاص بالتوتر في أيام العمل الشاقة، فإنَّ الشخص الهادئ يجلس باسترخاء، دون أن يشعر بالإجهاد، أو التوتر الذي يشعر به من حوله، فيبدو متماسكاً وثابتاً، حيث إنه يتمتع بتقنيات وعادات يومية تضمن له السيطرة على النفس، والقدرة على إدارة الحياة الشخصية اليومية، وتختلف المعايير الثقافية السائدة من مكان إلى آخر في العالم.

4- تعريف الحياة الصحية :

يمكن تعريف العادات الصحيّة بأنها: أي فعلٍ يقوم به الشخص يعود عليه بالفائدة الجسديّة، والعقليّة، والعاطفيّة، ممّا يساعده على الشعور بالراحة والصحة العامة، وتتمثّل العادات الصحيّة بشكلٍ عام بالطعام الصحيّ، والأنشطة الرياضيّة، وتجنّب العادات السيئة والمضرة، وقد تحتاج الحياة الصحيّة بعض التضحية من قبل الشخص، ولكن تبقى نتائجها لفترة طويلة من حياته، ويمكن تقسيم الصحة إلى عدّة أنواع مختلفة منها:

- الصحة الروحانيّة .
- الصحة النفسيّة .
- الصحة الجسديّة .

5- الأسس التي ترتكز عليها الحياة الصحية ، نصائح لحياة صحية:

أ- النظام الغذائي: يمكن من خلال اتباع نظام غذائيّ صحيّ المحافظة على سلامة الجسم، ومستويات الطاقة فيه، ولا يعني بالضرورة أنّ تناول الأكل الصحيّ سوف يفقد الشخص الشعور بلذّة الطعام، أو سيحتاج المزيد من الوقت لتحضيره، فهناك وجبات

غذائية صحيّة التي لا تحتاج إلى وقت طويل في تحضيرها، وتتميّز بطعم شهّي في الوقت نفسه، ومن النصائح التي يمكن اتباعها للحصول على نظام غذائيّ صحيّ ما يأتي:

- احتواء الوجبات الغذائيّة على الخضار، والحبوب الكاملة، والفواكه، ومنتجات الحليب قليلة الدسم.
- تناول ثلاث وجبات متفرّقة في اليوم.
- تناول الأسماك، والدجاج، والبيض، واللحوم الخالية من الدهون، والفاصولياء، والمكسّرات.
- تجنّب تناول المشروبات الغازيّة، والعصائر المحسّنة لاحتوائها على كمّيّات كبيرة من السكر.
- تجنّب المشروبات الغازيّة الخالية من السكر (دايت) لما لها من تأثير فاح للشهيّة.
- تناول الأطعمة التي تحتوي على كمّيّات قليلة من الدهون المشبعة ، والدهون المتحوّلة، والسكر، وملح الطعام.
- تجنّب تناول الوجبات الكبيرة قبل النوم للوقاية من اكتساب الوزن الزائد، والإصابة بالارتجاع المعديّ المريئيّ (Gastroesophageal reflux).
- تجنّب مكافأة الأطفال بالحلويّات والوجبات الغنيّة بالسكر.
- تجنّب تناول الوجبات الكبيرة في فصل الصيف خصوصاً في الأيام الحارّة.
- تجنّب تناول اللحوم النيئة، أو غير المطبوخة بشكلٍ جيد.
- غسل الخضار والفواكه، بشكلٍ جيد وبماء صالح للشرب.
- تجنّب التدخين: يُعدّ التدخين من أكثر العادات السيئة التي قد تؤدي إلى الوفاة، حيثُ يحتل المركز الأول لمسببات الوفاة ، لذلك يُنصح بتجنّب التعرّض لجميع المنتجات التبغية لما لها من آثار جانبية خطيرة مثل؛ الإصابة بأمراض القلب والشرابين، وأمراض السرطان المختلفة، وأمراض الرئة، كما يشكّل تدخين الأم

الحامل خطراً على الجنين عند الولادة.

ب- **الأنشطة البدنية والتمارين الرياضية:** تُعدّ الأنشطة البدنية والتمارين الرياضية

من أهم العوامل التي تساهم في المحافظة على الحياة الصحية، ويؤدي عدم

ممارستها إلى حياة غير صحيّة مصحوبة بالإصابة بالسمنة، والضعف، وسهولة

الإصابة بالأمراض، ومن النصائح التي يمكن اتباعها في هذا المجال ما يأتي:

● ممارسة التمارين الرياضية بانتظام، لما لها من تأثير في الوقاية من أمراض القلب،

والسكتة الدماغية، ومرض السكري، وارتفاع ضغط الدم، هذا ويمكن ممارسة

تمارين تحمّل الوزن لتقوية العظام والوقاية من الإصابة بمرض هشاشة العظام.

● ممارسة التمارين الرياضية بانتظام يساعد الأشخاص المصابين بمرض التهاب

المفاصل على تحسين قدرتهم على القيام ببعض الأنشطة اليومية مثل قيادة

المركبات، وصعود الدرج.

● ممارسة التمارين الرياضية قد يساهم في تحسين المزاج والثقة بالنفس، وتخفيف

التوتر والقلق.

● ممارسة التمارين الرياضية المعتدلة لمدة ثلاثين دقيقة في اليوم بما لا يقل عن ثلاثة

إلى خمسة أيام في الأسبوع، ويمكن ممارسة الرياضة إلى عدّة أوقات متفرقة في

اليوم نفسه (حسب ظروف الشخص).

● البدء بممارسة التمارين الرياضية بشكلٍ تدريجيّ لتجنّب التعرّض للإصابات

الرياضية، والألم والإعياء. لأن بذل الجهد خلال ممارسة التمارين الرياضية قد

يؤدي إلى الشعور بالألم والتعب، وفي هذه الحال يجب التوقف عن القيام بالتمارين

لتحديد مصدر الألم.

ج- **الآثار التي يمكن ملاحظتها عند ممارسة هذه العادات ما يأتي:**

● المحافظة على وزن صحيّ: يساعد تناول الوجبات الغذائية الصحية وممارسة

التمارين الرياضية بانتظام على القدرة على التحكم في الوزن ومنع كسب الوزن

الزائد.

- تحسين المزاج: تنعكس سلامة الجسم على سلامة العقل والمزاج، حيثُ تؤدي ممارسة التمارين الرياضيّة إلى تحفيز إنتاج هرمون الإندورفين الذي يساعد على الشعور بالسعادة والاسترخاء، كما يساعد تناول الأكل الصحيّ على تحسّن المظهر الخارجيّ للشخص ممّا يزيد من ثقته، كما تساعد ممارسة التمارين الرياضيّة على خفض التوتر، وتحسين القدرة المعرفيّة لدى الشخص.
- مقاومة الأمراض: تساعد العادات الصحيّة على مقاومة الأمراض من خلال المحافظة على النسب الطبيعيّة من الكوليسترول، وضغط الدم، كما تساعد العادات الصحيّة على السيطرة على بعض الأمراض مثل مرض السكريّ، والاكنتاب... .
- تعزيز الطاقة: يؤدي تناول الأكل غير الصحيّ إلى الشعور بالخمول والتعب، بينما يساعد تناول الأكل الصحيّ على الحصول على الكمّيّات الكافية من الطاقة، كما تساعد ممارسة التمارين الرياضيّة بانتظام على تعزيز قوة العضلات والقدرة على التحمّل، والحصول على مزيد من الطاقة لما لممارسة التمارين الرياضيّة من فائدة في المساعدة على إيصال الأكسجين، والعناصر الغذائيّة إلى أنسجة الجسم المختلفة، كما تساعد ممارسة التمارين الرياضيّة على تحسين النوم بسبب الحصول على نوم أعمق ولعدد ساعات أطول.

الخاتمة

مواجهة تيارات ومصاعب الحياة بالعزيمة والتفكير الإيجابي والتفاؤل، لقد رأى "براون" أن هذه النصيحة هي وصفة مضمونة للإحباط وخيبة الأمل، وهذا الرأي استوحاه من الفلاسفة الإغريقيين والرومان، كالرواقيين وآرثر شوبنهاور، المفكر الألماني في القرن التاسع عشر، وكذلك الأبحاث العلمية الحديثة.

ويقول "براون": "قد يكون من الأفضل أن ندرك أن القوى المحركة لحياتنا خارجة عن سيطرتنا، ونكيف أنفسنا على تقبلها، بدلاً من أن نتوهم أن بإمكاننا التحكم في كل شيء وتسخيره لتحقيق أهدافنا"

ويشير إلى أن نظرتنا للأمور تلعب دوراً كبيراً في تشكيل مسار حياتنا. فإذا كنت ترى، على سبيل المثال، أنك شخص غريب لا تتسجم مع الآخرين، فلن تتذكر إلا اللحظات التي تصرف فيها بطريقة محرجة. أو إذا كنت مقتنعا أنك شخص "غير سعيد في العلاقات الغرامية"، فلن تختار لنفسك إلا العلاقات البائسة.

ويقول "براون": إن هذه القناعات تترسخ في وجداننا منذ الصغر، وقد نرث الكثير منها من آبائنا، الذين ربما قد مروا بتجارب فاشلة في حياتهم، أو لم يستمتعوا بها كما ينبغي. وعندما نخرج إلى الحياة بهذه القناعات قد نظن أننا لن نحظى بحب الآخرين إلا إذا نجحنا في حياتنا، أو أننا يجب أن نؤثر الآخرين على أنفسنا ونقدم احتياجاتهم على احتياجاتنا، أو ألا نطلع أي شخص على سرنا. وقد يسهم إدراك مصادر هذه القناعات في الحد من التوتر أو التعاسة. ويرى "براون" أن التفكير الإيجابي والعزيمة والثقة بالنفس التي تروج لها كتب المساعدة الذاتية، وقد تؤثر أيضا على نظرتنا للأمور. فعندما نرى أنفسنا أبطالا لا نياس رغم الإخفاقات ونصر على تحقيق أهدافنا، حينها سنشعر بالقوة في البداية، لكن المشكلة أننا إذا فشلنا سنصاب حتما بخيبة الأمل.

كذلك يشير "براون" إلى داء آخر قد يؤدي إلى إصابتنا بالإحباط، وهو الفشل في اختيار الأهداف المناسبة. ويقول: "نحن ليس لدينا القدرة على تحديد الأهداف التي ترضينا بالفعل". فقد يضع الكثيرون المال كهدف أساسي في الحياة، على سبيل المثال، رغم أن الأبحاث النفسية أثبتت أن الثراء، عندما يتجاوز الحد الذي نحتاجه لتلبية احتياجاتنا الأساسية، لا يجلب السعادة. ولإثبات ذلك، ينصح "براون" بأن نتخيل أننا استيقظنا يوماً واكتشفنا أننا الأشخاص الوحيدين الذين ما زلنا في هذه الدنيا، وأنها نستطيع أن نسكن في أي منزل يروق لكل منا، حتى لو كان أفخم قصر ملكي.

ويقول: "ربما سنبحث عن مكان مريح وعملي فقط. وهذا ينسحب على الملابس، والسيارات وأحدث الأجهزة التكنولوجية".

ويضيف: "إذا فكرت بهذه الطريقة في حياتك، سنفاجأ بحجم الأشياء التي نفتتها أو نرغب في الحصول عليها فقط للتباهي وجذب الأنظار".

لكننا حتى لو اخترنا الأهداف الصحيحة، يرى براون أن الخبراء الذين يروجون للتفاؤل والتفكير الإيجابي، يشحذون عزيمتنا ويجعلوننا نفرط في الثقة بأنفسنا إلى حد أننا نتجاهل انتقادات الآخرين رغم أن آراءهم عن حظوظنا في النجاح قد تكون أكثر واقعية من تطلعاتنا. وذلك لأن قصص النجاح المدوي التي نسمعها هي مجرد حالات نادرة، ولعل أكثرها يوحي بأن العزيمة هي سرّ النجاح.